

# SERVICIOS PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA, SALUD Y LA INCLUSIÓN SOCIAL CENTRO UNIVERSITARIO DE MÉRIDA. UNIVERSIDAD DE EXTREMADURA



Centro  
Universitario  
de Mérida

# NUESTRO OBJETIVO

Garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades es esencial para el desarrollo sostenible. Los grupos de investigación HEME, PHESO e INHEALTH, de la Universidad de Extremadura, trabajan para el desarrollo de programas que contribuyen a la mejora de la calidad de vida, la salud y la inclusión social de colectivos vulnerables.

## GRUPOS DE INVESTIGACIÓN HEME, PHESO E INHEALTH



# SERVICIOS OFRECIDOS

1. Diseño e implementación de programas para la mejora de la calidad de vida, salud y la inclusión social.



El foco de estos servicios es cubrir las necesidades de las personas y atender a los desafíos sociales para la mejora de la calidad de vida especialmente en la **infancia, adolescencia, en mujeres, personas adultas mayores, en personas dependientes y en cuidadoras** formales e informales.



## Programas para la mejora de la calidad de vida:

- Estudios de **componentes genéticos y ejercicio físico (HEME)**
- Estudios sobre los efectos del ejercicio físico sobre la composición corporal y la condición física, **parámetros bioquímicos y cognitivos (HEME)**
- Programas para mejorar Estilos de vida y prevención de la **obesidad (HEME)**  
  
Estudios de **fiabilidad** de pruebas de condición física **(HEME)**
- **Estudios para la implantación de ayudas ergogénicas** para la mejora de la calidad de vida **(HEME)**
- **Medición de los cambios cerebrales** producidos por la actividad física **(HEME)**
- Programas de aptitud física en pacientes con **fibromialgia (PHESO)**

- **Programas de turismo terapéutico (PHESO)**
- **Actuaciones para la cosificación sexual femenina y violencia de género.**  
Actividad física en enfermedades con mayor prevalencia en mujeres. (PHESO)
- **Programas de calidad de vida en adultos mayores, personas cuidadoras formales/informales, y otros grupos vulnerables (INHEALTH)**
- **Programas interdisciplinarios de actividad física, cognitiva, social, mental en población vulnerable. (INHEALTH)**
- **Programas de atención a adicciones y consecuencias psicológicas (INHEALTH)**
- **Programas para la productividad laboral (INHEALTH)**
- **Actuaciones para la promoción de la salud en personas cuidadoras (INHEALTH)**





## Programas para el envejecimiento activo:

- **Programas y actividades para el envejecimiento saludable** y actividad física (PHESO)
- **Programas y estudios para la prevención de lesiones** en población vulnerable (PHESO)
- Estudios de **evaluación del riesgo de caídas** (INHEALTH)

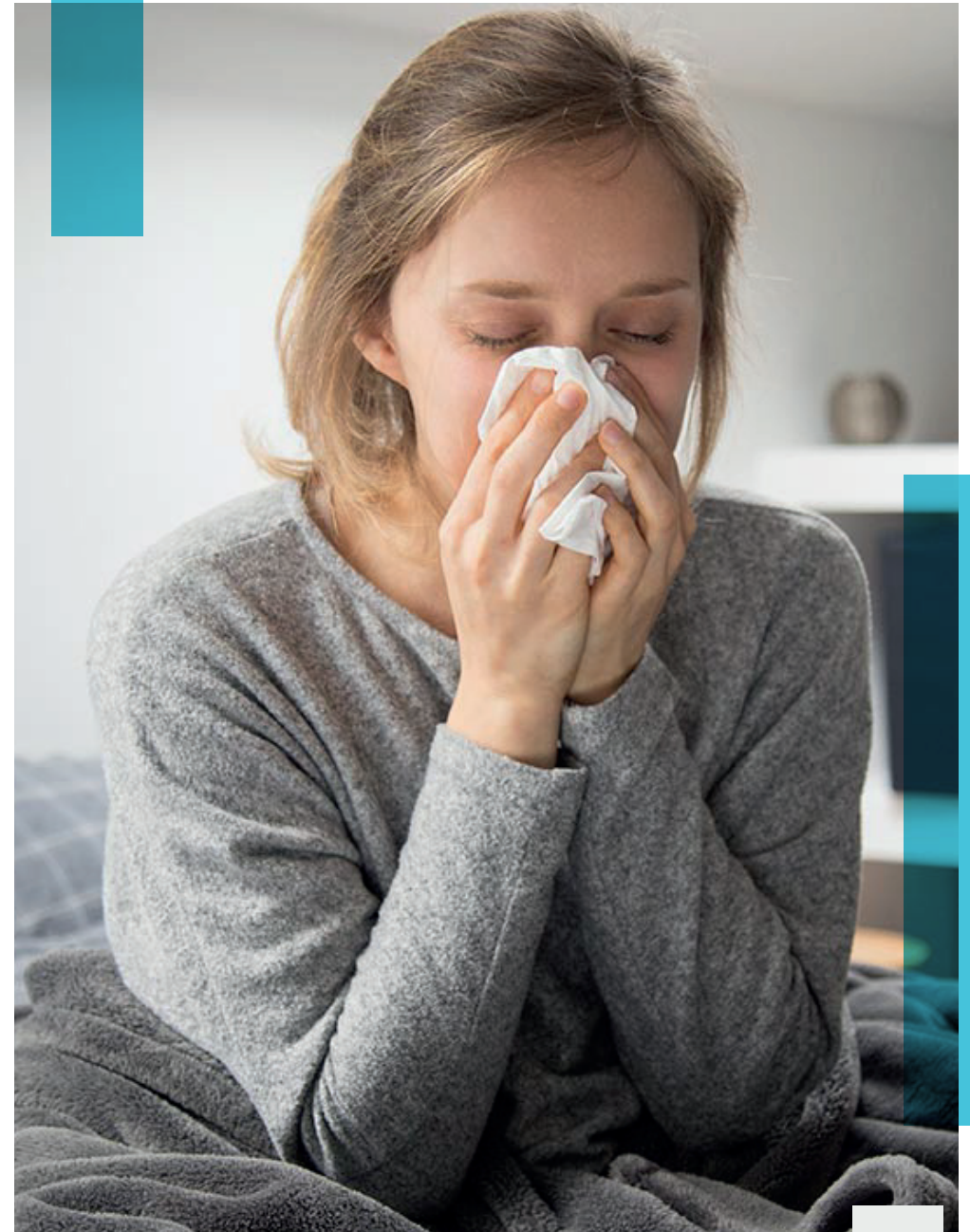
# SERVICIOS OFRECIDOS

2. Estudios de evaluación del retorno económico y del coste-efectividad de los programas de actividad física.



Evaluación del retorno económico de programas de intervención social y eventos deportivos y del **coste-efectividad** de programas de actividad física en pacientes con patologías crónicas.

- Efectos económicos de la **baja laboral** en empresas e instituciones públicas. (INHEALTH)
- Evaluación del **retorno económico** de programas de intervención social. (PHESO)
- Evaluación del retorno económico de eventos deportivos mediante la metodología **SROI**. (PHESO)
- Evaluación del **coste-efectividad** de programas de intervención en diferentes colectivos. (HEME, PHESO, INHEALTH)





## TU SOCIO PARA REALIZAR I+D:

La labor desarrollada de I+D en el campo de la salud y la calidad de vida, han permitido que HEME, PHESO e INHEALTH, sean grupos referentes para enfrentar proyectos de investigación de mejora de calidad de vida y coste-efectividad de programas e intervenciones en diferentes colectivos.

**Los años de experiencia han permitido abarcar tanto grandes proyectos de I+D como profesionales en los que se han puesto en práctica u optimizado los métodos de trabajo.**





**Las líneas de investigación de estos son:**

**Análisis de Coste-efectividad de programas de intervención en diferentes colectivos para la mejora de la calidad de vida.**

## **HEME**

- **Análisis de componentes genéticos y ejercicio físico**
- **Fiabilidad** de pruebas de condición física.
- Estilos de vida y prevención de la **obesidad**
- Efectos del ejercicio físico sobre la composición corporal y la condición física, **parámetros bioquímicos y cognitivos**
- **Cambios cerebrales** producidos por la actividad física
- **Ayudas ergogénicas para la mejora de la calidad de vida**

## PHESO

- **Aptitud física en pacientes con fibromialgia.**
- **Turismo terapéutico**
- **Género: actividad física en enfermedades con mayor prevalencia en mujeres.**
- **Prevención de lesiones en población vulnerable**
- **Envejecimiento saludable y actividad física**
- **Promoción del talento científico en estudiantes y egresados**
- **Evaluación del Retorno económico de programas de intervención social y eventos deportivos**

## INHEALTH

- **Calidad de vida en adultos mayores, personas cuidadoras formales/informales, y otros grupos vulnerables**
- **Evaluación del riesgo de caídas**
- **Productividad laboral.**
- **Programas interdisciplinarios de actividad física, cognitiva, social, mental en población vulnerable.**
- **Promoción de la salud en personas cuidadoras**

# EXPERIENCIA:

## Nuestros proyectos más significativos han sido:

- **Coste-efectividad del "Tele-Square Step Exercise"** para la prevención de caídas en fibromialgia. (AYUDAS DESTINADAS A LA REALIZACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EN LOS CENTROS PÚBLICOS DE I+D+I DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA)
- **Coste-efectividad del Programa Interdisciplinar Integral-CARE** en cuidadores/as informales de personas con la Enfermedad de Alzheimer.. (AYUDAS DESTINADAS A LA REALIZACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN EN LOS CENTROS PÚBLICOS DE I+D+I DE LA COMUNIDAD AUTÓNOMA DE EXTREMADURA)





- **Turismo terapéutico** en el Valle del Jerte: Programa de mejora de autoconcepto en mujeres víctimas de violencia de género. (Plan de iniciación a la Investigación, Desarrollo Tecnológico e Innovación de la Uex 2020)
- **SERVICIO DE AYUDA A LA REHABILITACIÓN DE PERSONAS DROGODEPENDIENTES**, A TRAVÉS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN LA NATURALEZA (Empresa: GECKO TURISMO ACTIVO)
- Nuevas tendencias en las **actividades motrices en población infantil y juvenil** (Empresa: Asociación Deportiva Pebetero Olímpico)
- FENÓMENO ESPORTS: **DEPORTE ELECTRÓNICO Y APRENDIZAJE** (EMPRESA AOSSA EXTREMADURA S.L.)
- **Estandarización del aprendizaje de personas con discapacidad** en la enseñanza de actividades en entornos naturales (Empresa: PANTHOS S.L.)

- Marketing y comunicación comercial en los **servicios deportivos y de ocio** (Empresa: Pebetero Servicios y Formación S.L.)
- **CUÍDATE PARA CUIDAR** (Servicio de Prevención de Riesgos Laborales a través de la Actividad Física en cuidadores) (Empresa: ATENCIÓN SOCIO SANITARIA PROMOVITAEX, S.L.U.)
- Diseño y gestión de **programas formativos en modalidad e-learning** (Empresa: Formación y Empleo Extremadura. S.L.U.)
- Implementación de la **enseñanza de los deportes colectivos a través de la gamificación: Fútbol** (Empresa: Norte de Extremadura Academii)
- Diseño y gestión de la **comunicación comercial y RRSS en servicios de formación profesional deportiva** (Empresa: CDS Formación Profesional y Deportiva SLL)



- Producción audiovisual en **economía verde y circular**. La comunicación digital verde y circular (Empresa: Nuevas Emisiones de Extremadura, S.L.).
- **Aplicación de los ODS en la empresa** desde la Universidad. (Empresa: Asociación Voces)
- Formación en competencias emocionales: **El método de Granja-Escuela Cooprado** (Empresa: FUNDACION COOPRADO)
- Programa de **actividad física on-line en cuidadores formales** (Empresa: ATENCIÓN SOCIO-SANITARIA PROMOVITAEX, S.L.U.)
- **Estimulación magnética transcreaneal para la mejora de las habilidades deportivas** requeridas en las actividades físicas y deportivas en la naturaleza (Empresa: Asociación Escuela de educadores para el tiempo libre INDIACA EXTREMADURA)

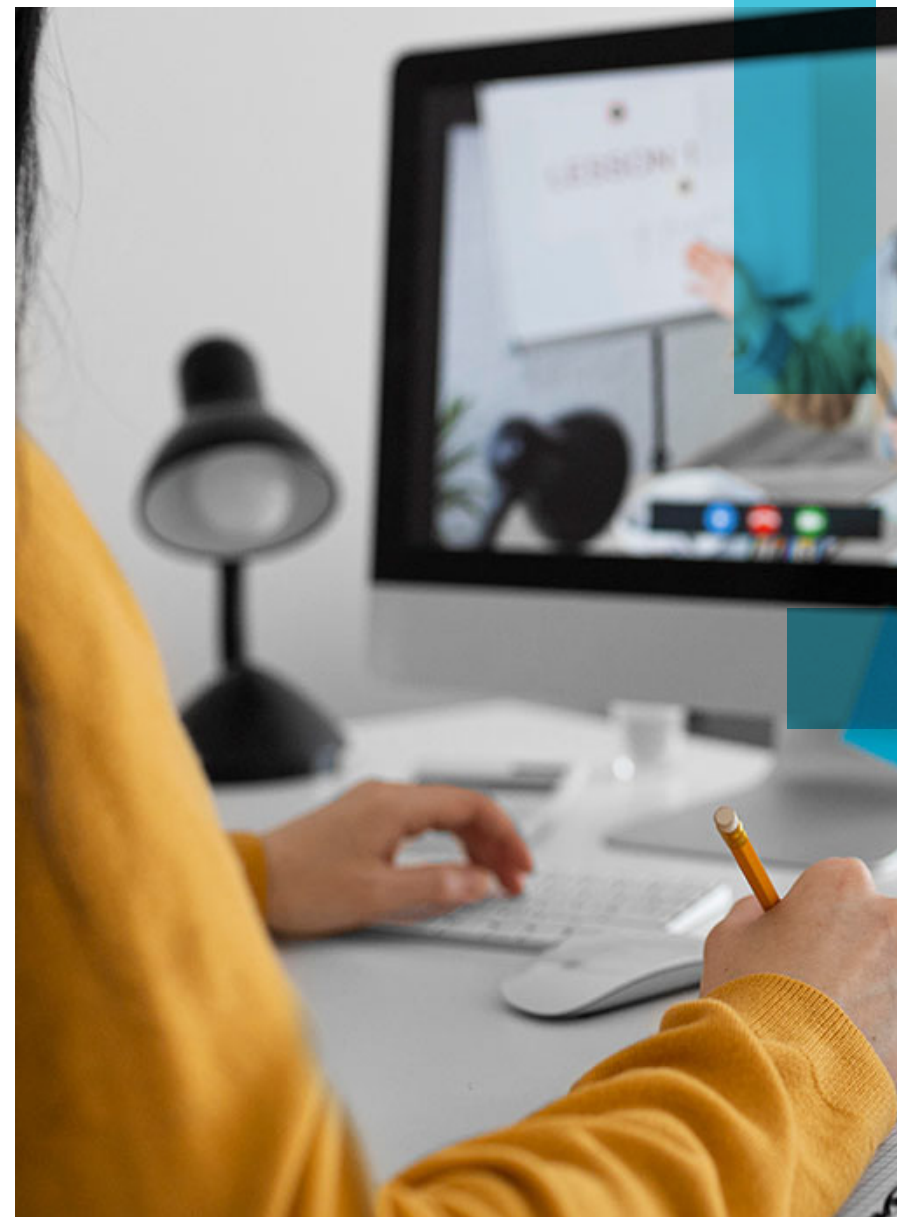


- **Turismo de Salud-terapéutico en el Valle del Jerte** para mujeres víctimas de violencia de Género (Empresa: GECKO TURISMO ACTIVO).
- **Teatro para la inclusión.** (Empresa: ATUTIPLAN Eventos, Turismo y Aventura S.L)
- Aplicación de instrumentos de monitorización para la **eficiencia en el diseño y gestión de la comunicación comercial y redes sociales en servicios de formación profesional** (Empresa: CDS FORMACION PROFESIONAL Y DEPORTIVA SLL)
- COMUNICACIÓN COMERCIAL A TRAVÉS DE LAS REDES SOCIALES EN SERVICIOS DE FORMACIÓN PROFESIONAL: **INSTRUMENTOS PARA EL CONTROL DE LA EFICIENCIA** (Empresa: CDS FORMACION PROFESIONAL Y DEPORTIVA SLL)



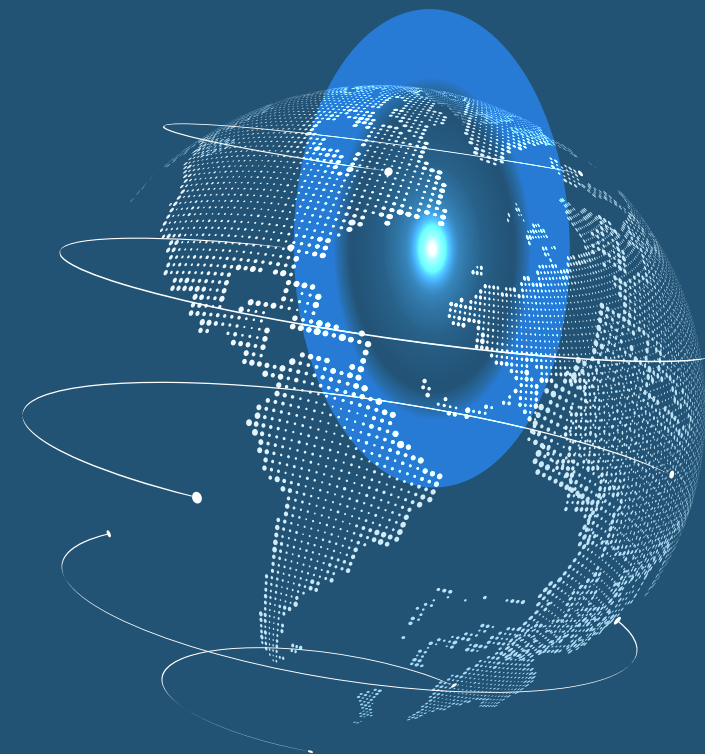


- **Innovación Educativa On-line** (Empresa. DIMA& - SUMA, S.L.)
- INNOVACIÓN TURÍSTICA. **MAPEO DEL POTENCIAL DEL BAÑO DE BOSQUE EN EXTREMADURA** PARA SU EXPLOTACIÓN TURÍSTICA (Empresa: GECKO TURIS - MO ACTIVO).
- **Optimización de las habilidades deportivas** requeridas en las actividades físicas y deportivas en la naturaleza mediante el uso del dispositivo Halo Sport (Empresa: Asociación Escuela de educadores para el tiempo libre INDIACA EXTREMADURA).
- **Neuroestimulación para la mejora de la eficiencia del aprendizaje motor** (Empresa: AOSSA EXTREMADURA S.L.)
- NUEVAS TENDENCIAS DE **ENTRENAMIENTO MULTIDIMENSIONAL PARA LA MEJORA DE LA CALIDAD DE VIDA** (Empresa: VIVEVIEN)



# REDES A LAS QUE PERTENECEMOS:

- **REEFNAT** (Red Estatal de Educación Física en la Naturaleza)
- **RIICFDCSU** (Red Iberoamericana de Investigación sobre la Calidad de la Formación Doctoral en Ciencias Sociales)  
RIPRO (Red Iberoamericana de Investigación e Innovación en la Profesión Docente)
- **GLOBAL MATRIX** (THE GLOBAL MATRIX 4.0 ON PHYSICAL ACTIVITY FOR CHILDREN AND YOUTH).
- **HEALTHY AGE** (Red de investigación de envejecimiento activo. Consejo Superior de Deportes del Gobierno de España)
- **RIBA** (Red Iberoamericana de Investigadores en Antropometría)
- **RIME** (Red Iberoamericana de Mentoría)
- **REIAS** (Red Española por una Infancia Activa y Saludable)



**PHeSo**

**HEME**  
RESEARCH GROUP

**IN Health**  
RESEARCH GROUP

## CONTACTOS:

**José Carmelo Adsuar Sala**

 665481467

 [jadssal@unex.es](mailto:jadssal@unex.es)

**Jorge Pérez Gómez**

 639836896

 [jorgepg100@unex.es](mailto:jorgepg100@unex.es)

**Laura Muñoz Bermejo**

 651143049

 [lauramunoz@unex.es](mailto:lauramunoz@unex.es)

